33231/P

# CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

SUR

# L'HYGIÈNE,

## OU L'ART DE CONSERVER LA SANTÉ.

*Présentées et soutenues à l'École de Médecine de Montpellier, le Prairial an XI.*

PAR J. ET. LESCURE,

De Pignan, Département de l'Hérault, ex-Chirurgien des Hospices civil et militaire de cette Ville;

---

*Si tibi defficiant medici, medici tibi fiant*
*Hæc tria: mens hilaris, requies moderata, diæta.*
SCHOLÆ SALERNITANÆ.

---

A MONTPELLIER, CHEZ G. IZAR ET A. RICARD, IMPRIMEURS DE L'ÉCOLE DE MÉDECNE.

A.

MON. PÈRE.

ETIENNE. LESCURE. CHIRURGIEN.

A. MAGDELAINE. ROUX. MA. TENDRE. MÈRE.

EN. TÉMOIGNAGE.

DU. RESPECT. ET. DE. L'AMOUR.

QUE. DES. SOINS. MULTIPLIÉS.

ONT. FAIT. NAITRE.

EN. MOI.

ET. A.

JOSEPH. ROUBIEU. MÉDECIN.

MON. MAITRE. ET. MON. AMI.

LUI.

QUI. M'INSPIRA. TOUJOURS.

LE. GOUT. DE. L'ÉTUDE.

ET. L'APPLICATION.

A. MES. DEVOIRS.

WELLCOME HISTORICAL MEDICAL LIBRARY

31394

# CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

SUR

# L'HYGIÈNE,

## OU L'ART DE CONSERVER LA SANTÉ.

---

*Quemadmodum sanitas, omnium rerum pretium excedit, omnisque felicitatis fundamentum est, ita scientia vitæ ac sanitatis tuendæ, omnium nobilissima, omnibusque hominibus commendatissima esse debet.*

HOFFMANN.

---

LE mot *Hygiène* dérive du grec ογιης, εος *sanus, incolumis*, d'où l'on a fait υγιεια, ας. *sanitas*; ce mot a été employé pour désigner cette partie de la Médecine qui tend à la

conservation de la santé. Car, comme l'observe Galien (1), la Médecine a deux objets, le premier est de conserver la santé aux hommes, le second est de la leur rendre lorsqu'ils l'ont perdue (2).

Les anciens Grecs qui divinisoient tout firent une Déesse de la Santé, Homére l'appelle la Reine des Déesses (3). C'est elle que le Père de la Médecine prend à témoin, dans son serment, avec Apollon et Œsculape.

*Jure-jurando affirmo per Apollinem medicum et Œsculapium hygiamque, etc.*

Aristote, dans son premier livre de la morale, rapporte que, dans le vestibule du Temple de Delos, on lisoit ces paroles : *Justitiæ quidem cultum, rem esse pulcherimam, sanitatem præstantissimam, rei verò amatæ consecutionem suavissimam.* Par où l'on voit que les Prêtres d'Apollon plaçoient la Santé entre la justice et la jouissance, c'est-à-dire, entre la vertu et le bonheur, et qu'elle participoit de l'une et de l'autre.

Aristote lui-même la regarde comme une vertu particulière au corps, lorsqu'il dit : *namque corporis virtutes hæc sunt sanitas et forma.*

Montaigne regarde la santé comme le bien le plus précieux; « c'est, dit-il, une précieuse chose que la santé, et la seule

---

(1) *De sanitate tuendâ.*

(2) *Præsentem sanitatem tueri, et amissam recuperare.*

(3) Voyez le Discours du Professeur Fouquet, pour l'an 11.

» qui mérite, à la vérité, qu'on y employe, non le temps » seulement, la sueur, la peine, les biens; mais encore » la vie à sa poursuite, d'autant que sans elle la vie nous » vient à être injurieuse. » Il dit ailleurs (1), « certes je » n'ai point le cœur si enflé ni si venteux, qu'un plaisir » solide, charnu et moelleux comme la santé, je l'allasse » eschanger pour un plaisir imaginaire spirituel et aëré. » D'où il résultoit pour lui une vertu qui le ramenoit à la frugalité, et conservoit son corps sain et vigoureux, et son ame tranquille; il auroit été plus heureux sans doute si, moins ennemi des Médecins, il avoit su implorer leurs secours dans des cas bien pressans.

Le Philosophe de Genève, après une diatribe assez outrageante contre les Médecins, dit: « la seule partie utile de » la Médecine est l'Hygiène, encore l'Hygiène est-elle moins » une science qu'une vertu (2). »

On pardonne aisément à Montaigne et à Rousseau le mépris qu'ils ont affecté contre la Médecine, parce qu'ils blasphêmoient ce qu'ils n'entendoient pas (3).

L'Hygiène est une science pour le Médecin-observateur, elle est une vertu pour celui qui sait réduire ses préceptes en pratique.

---

(1) En la préférant à la gloire.

(2) Émile ou de l'Éducation.

(3) Où bien ils n'en voyoient comme Molière que le ridicule, sans en calculer les bienfaits.

Cette science est basée sur la plus belle des vertus qui est la bienfaisance, aussi les Philosophes n'ont jamais pu la blâmer, encore moins la rejeter.

Lorsque Caton le censeur fit chasser tous les Médecins de Rome, il en retint, dit Montaigne, la Médecine, c'est-à-dire, l'Hygiène.

Notre célèbre Fouquet, dans son Discours pour l'an 11, se plaint de ce que *la plupart des jeunes-gens sont très-peu instruits de cette branche de la Médecine.* Il voudroit que le Professeur de Clinique commençât ses leçons par un traité d'Hygiène, parce que, comme il le dit, « les maladies étant » des aberrations plus ou moins considérables de l'état Phy- » siologique ou de santé, on doit avoir constamment présent » à l'esprit le tableau de cet état, pour s'en éclairer dans » une comparaison avec l'état Pathologique. »

On m'accusera peut-être d'imprudence, si j'entreprends de donner des préceptes d'Hygiène; mais je puis oser, d'autres perfectionneront mon travail.

Je parlerai d'abord de la santé, je rechercherai les causes qui peuvent la déranger; je rapporterai les préceptes que les meilleurs Médecins ont donné pour la conserver.

Hippocrate place la santé dans l'agilité au travail, et dans la sobriété pour les alimens.

*Norma sanitatis est impigrum esse ad labores et sobrium ad cibos* (1).

---

(1) *De victus ratione.*

Boerrhaave la fait consister en ce que toutes les fonctions du corps se suivent facilement, également et constamment.

*Commodè, æqualiter et constanter* (1).

Hoffmann dit que la santé résulte de cette force d'action du corps et de l'esprit, déterminée par l'équilibre parfait entre les solides et les fluides, et par des secrétions et des excrétions toujours en proportion avec les alimens.

*Sanitas est vigor actionum tam corporis quam animi à temperato solidorum àc fluidorum motu, neque minus à convenientibus secretionibus et excretionibus (2).*

Baglivi la trouve dans un degré moyen de tension ou de relâchement des fibres.

*Fibrâ in debito tensionis, l'axistatisque gradu positâ, corporis animati effectus rectè atque ordinatè procedunt* (3).

Hippocrate a dit avec raison, *omnia animata in corpore animato.* Et sans doute si tout est vivifié par ce souffle divin qui fait de la matière brute un être animé, si chez l'homme comme chez les animaux et les plantes, un être vital, un principe que l'on ne connoît que par ses effets, surveille l'organisation; s'il excite les mouvemens, s'il dirige les fonctions, s'il anime tout, c'est à lui qu'il faudra attribuer les causes de la santé, Si, d'un autre côté, on veut admettre une combinaison des principes élémentaires, tels que l'hydrogène,

---

(1) *Institutiones medicæ.*

(2) *De sanitatis naturâ.*

(3) De fibres motrice.

l'oxigène, l'azote, le carbone, le phosphore, etc. etc., que l'on me dise quel est le Chimiste qui produit ces diverses combinaisons.

Notre célèbre Chaptal disoit, dans ses précieuses leçons, que si tout se passoit chimiquement dans le corps humain, il falloit reconnoître le principe vital comme le véritable auteur qui combinoit toutes les mollécules, et les dirigeoit vers la conservation de l'animal.

Ainsi, lorsque le principe vivifiant du corps dirigera toutes les fonctions sans peine, sans fatigue, que l'animal tendra vers les fins que se propose la Nature, la conservation et la réproduction, sans éprouver de la douleur, alors on reconnoîtra facilement la santé.

Cuvier fait le portrait le plus beau de la santé, lorsqu'il dit: « examinons le corps d'une femme dans l'état de jeu-
» nesse et de santé. Ces formes arrondies et voluptueuses,
» cette souplesse gracieuse de mouvemens, cette douce
» chaleur, ces joues teintes des roses de la volupté, ces
» yeux brillans de l'étincelle de l'amour ou du feu du génie,
» cette physionomie égayée par les saillies de l'esprit ou
» animées par le feu des passions, tout semble se réunir
» pour en faire un être enchanteur (1). »

Buffon peint l'état parfait de santé chez l'homme par les traits suivans: « le corps d'un homme doit être carré,
» les muscles doivent être durement exprimés, le contour

---

(1) Anatomie comparée, pag. 2. vol. I.

» des membres fortement dessinés, les traits du visage bien » marqués ; l'homme a la force et la majesté, les grâces » et la beauté sont l'appanage de l'autre sexe (1). »

Gotlieb (2) établit plusieurs conditions nécessaires pour constituer la santé, il faut, 1.° que les sensations opèrent leur impression sur le cerveau, sans peine et d'une manière suivie ; 2.° que la couleur de la face soit d'un rouge mêlé de blanc ou d'une teinte légérement noirâtre ; 3.° que tout le corps soit dans une chaleur modérée ; 4.° que la respiration soit libre ; 5.° que les membres soient agiles ; 6.° que l'appétit soit modéré ; 7.° que la digestion ne fatigue ni l'estomac, ni les instestins ; 8.° que les excrétions soient proportionnées à la quantité des alimens ; 9.° que l'urine soit d'une couleur citrine et légérement fournie de sédiment ; 10.° que la peau soit molle et un peu humectée ; 11.° que la transpiration insensible se fasse d'une manière aisée ; 12.° que tout le corps jouisse d'un embonpoint modéré ; 13.° que le coït ne laisse après lui aucune fatigue ; 14.° que le sommeil soit paisible et qu'il tende à relever les forces ; 15.° enfin que l'esprit jouisse d'une tranquillité parfaite.

Il seroit heureux pour l'humanité que toutes ces conditions pussent se trouver toujours réunies ; mais, comme l'observe Galien, la santé est si souvent entravée que l'on ne peut jamais la trouver parfaite.

---

(1) Histoire naturelle.

(2) *Medicina mentis et corporis.*

« Le corps de l'homme, dit Buffon, ne peut s'unir à » rien, il est blessé de tout ce qui le touche de trop près, » tout lui résiste, tout est obstacle, son mouvement cesse » au moindre choc. »

Nous pouvons admettre deux ordres de causes qui dérangent la santé, les unes sont physiques et les autres morales.

Tourtelle, dans son introduction à l'Hygiène, prétend que les premiers hommes étoient moins sujets aux maladies qui nous affectent, parce qu'ils n'éprouvoient point les variétés des saisons, en ce que le globe terrestre avoit alors son axe perpendiculaire à l'écliptique, et que conséquemment ils jouissoient d'un printemps continuel, d'un *âge d'or*, qui devoit nécessairement rendre leur vie plus longue. Cette idée n'est point du tout, selon les vues de la Nature, car en supposant que la terre fut dans cette position, et que le soleil fut perpendiculaire sur l'équateur, il arriveroit que la zône torride seroit constamment brûlée par ses rayons; que la zône tempérée ne seroit pas plus échauffée qu'elle ne l'est aux équinoxes, et qu'elle seroit toujours dans un commencement de printemps; que la zône glaciale, quoique éclairée jusqu'au pôle, n'auroit cependant qu'un crepuscule, et qu'elle seroit couverte de glaces comme elle l'est dans le temps des équinoxes.

D'après cela, la zône torride seroit brûlante, la zône tempérée ne recevroit pas assez de chaleur, et la zône glaciale n'en auroit point du tout; ce qui rendroit le globe terrestre inhabitable. Mais ce même globe incliné de 23 degrés sur son axe, et présentant divers points de la zône torride à la

perpendicularité des rayons solaires dans l'espace d'un an, fait que toutes les parties peuvent devenir habitables. Les hautes montagnes de la zône torride sont couvertes de neiges comme celle des Pyrénées et des Alpes, les vents qui les amoncèlent rafraîchissent l'atmosphère et la rendent supportable. Le changement des saisons dans la zône tempérée favorise la végétation, et produit alternativement des fleurs et des fruits. Dans la Laponie même il est un moment favorable pour la végétation. M. Linné observe que dans ces contrées on seme les grains au mois de mai, et que l'on coupe les blés au mois d'août (1). Il est vrai que dans la plus haute Laponie on ne seme ni on ne recueille ; mais le lait des rennes, les poissons et souvent la tige d'angelique, leur fournissent des alimens propres à leur estomac. Ainsi, d'après cette disposition, tout le globe devient habitable. Tandis qu'en supposant la terre sans aucune inclinaison, la végétation ne se feroit d'aucune manière dans la zône glaciale ; on ne recueilleroit aucun fruit dans la zône tempérée, puisque toute la saison ne seroit que pour les fleurs, et dans la zône torride tout y brûleroit.

Il règne une telle harmonie dans l'ensemble du globe, que l'on ne peut qu'admirer la sagesse qui le forma. Ces vastes réservoirs ou les eaux ramassées fournissent par l'évaporation

---

(1) Linné, *flora Laponica.*
*Sceale maii* 31 *serebatur, maturum dissecabatur augusti* 5.
*Hordeum serebatur maii* 31, *maturitatem ad sequabatur julii* 28.

ces nuées qui fondent sur le continent en pluie bienfaisante, et qui poussées par les vents sur le sommet des plus hautes montagnes, tombent en flacons de neige ou se durcissent en glaces ; préparent des réservoirs aux ruisseaux, aux fontaines, aux fleuves qui roulent vers les mers en fécondant les campagnes. Ces volcans qui jettent au loin l'épouvante et la terreur, qui s'annoncent par des tremblemens horribles, raréfient l'air, agitent les vents et fertilisent les contrées voisines.

La foudre même qui gronde, éclate et renverse souvent tout ce qu'elle rencontre, dégage l'atmosphère du fluide électrique et le rend aux végétaux; aussi, après un orage, l'air est plus pur, la végétation plus active.

L'Auteur de la Nature, en formant tous les êtres, leur assigna leur sîte et leur habitation; ainsi, le lion, le tigre, l'éléphant, habitent la zône torride; le loup et l'ours se trouvent dans les régions méridionales; le cerf, le daim, parcourent les montagnes du Nord ; les rennes, l'ours blanc aiment les glaces de la Laponie et du Spitzber. Les plantes même ont leur habitation; tout, jusqu'aux insectes et aux coquillages, a sa demeure particulière. Mais il n'est aucune habitation fixée pour l'homme, le Lapon peut se transporter et vivre au milieu des sables brûlans de l'Afrique, et le Nègre peut voyager sur la mer glaciale. C'est peut être pour cette liberté dont jouit l'homme, qu'il s'expose à plus de maux et que sa santé s'en trouve altérée.

Il est vrai qu'il ne peut éviter toujours les miasmes que l'air charie, les vicissitudes de l'atmosphère, les effets terri-

bles des météores, la chûte d'un rocher qui s'éboule, l'insulte même des animaux. Mais la Nature en le formant lui donna sa raison en place des armes et des ruses qu'elle distribua à tous les animaux, et c'est par elle seule qu'il peut, au milieu des maux qui l'entourent, les prévenir, s'en défendre et conserver sa santé.

Pline, dans son histoire naturelle (1), présente l'homme comme le plus malheureux de tous les animaux, il pousse des cris en naissant, il regarde la terre qui doit être son tombeau; il est jeté nu sur la terre nue, sans armes et sans défense, imitant les animaux; il marche d'abord sur ses quatre extrémités; il est traité par la Nature comme par une marâtre cruelle. Sans doute, il paroît devoir être en proie à tous les maux, mais il développe ses forces avec sa raison; il s'élève pour commander aux animaux, et pour contempler la Divinité et ses ouvrages.

*Os hominis sublime dedit, cœlumque tueri*
*Jussit et erectos ad sidera tollere vultus* (2).

Dès-lors il peut veiller à sa défense et sa santé n'est point altérée, parce qu'il sait éviter tout ce qui peut la déranger, sa vie s'étend jusqu'à près d'un siècle, et lui qui étoit le plus

---

(1) *Lib.* 7.

(2) Ovide, métamorph.

foible de tous les animaux devient le plus vigoureux, et un de ceux qui vivent le plus.

Mais tous les maux physiques ne sont presque rien auprès de ceux que l'homme se procure, et qui sont bien faits pour déranger et éteindre la santé.

Il est vrai qu'il est fait pour la société, sa foiblesse, ses besoins, exigent des secours multipliés ; les pleurs qu'il répand en naissant, ses soupirs appellent une mère tendre, un père secourable, ses besoins se multiplient avec l'âge, il implore tout ce qui l'entoure, il s'unit à son semblable ; mais au sein même de la société l'homme se dégrade, « il ne » veut rien, comme l'observe Rousseau, tel que l'a fait la » Nature, pas même l'homme; il le faut dresser pour lui » comme un cheval de manége ; il le faut contourner à sa » mode comme un arbre de son jardin (1). »

Les habitations que les hommes se choisissent, étant toujours relatives à leurs besoins naturels ou factices, ne sont pas également favorables à la santé. C'est ce dont s'occupa principalement Hippocrate dans son superbe ouvrage *de ære locis et aquis*, où il eut soin d'exposer les localités les plus favorables à la santé, et les maux qui résultent d'habiter des pays insalubres, soit par rapport aux qualités plus ou moins déletères de l'air, soit par les situations plus ou moins exposées aux vents du nord ou du midi, soit pour la nature des

---

(1) Émile ou de l'Éducation.

eaux qui arrosent divers pays ou qui croupissent dans des bas-fonds.

(1) Les alimens ne sont plus ce gland ou ces fruits dont se nourrissoient les premiers hommes, ou si l'on veut, ces viandes apprêtées simplement et sans art, le froment doit subir une première fermentation pour préparer le pain ; les viandes doivent être à demi pourries, il faut les assaisonner de diverses manières ; les fruits doivent être bien mûrs, il faut que l'art digère à moitié les alimens, et l'estomac ne fait qu'achever cette préparation, ce qui annonce une foiblesse extrême dans ce viscère ; il n'est donc pas étonnant que des hommes se nourrissant de cette manière, n'aient aucune vigueur, quoique jouissant d'un certain embonpoint.

Cet au sein des grandes villes où les hommes accordant plus à l'Art qu'à la Nature, se dégradent par des soins multipliés, tyrannisés par la coutume, ils meurent sans s'apercevoir qu'ils ont mal fait.

« C'est à la coustume, dit Montaigne, de donner forme » à nostre vie, telle qu'il lui plaist elle peut tout en cela. C'est

---

(2) *Quas epulas tantùm lectos ab arbore fructus*
*Prisca patrum norat virtus, atque aurea frugi*
*Simplicitas : hine illa virùm felicior ætas*
*Usque valens parco vincebat plurima victu*
*Sæcula : vivendi nune insidiosa voluptas*
*Iimminuit vitam, quam fluxo è corpore dulces*
*Extorquent epulæ.*

Vanière, *Lib. VI.*

» le breuvage de Circé, qui diversifie nostre nature comme
» bon lui semble (1). »

« L'empire de la coutume, dit Louis Cornaro, à un pou-
» voir étonnant, et souvent un ascendant sur l'esprit qui est
» plus fort que la raison; c'est par-là que la gourmandise
» et l'ivrognerie gagnent de plus en plus, et qu'on est venu
» jusqu'à faire gloire d'une intempérance qui enlève plus
» d'hommes que la peste et la guerre n'en pourroient dé-
» truire (2). »

Dans cet état de foiblesse les hommes ont cherché à relever les forces par des boissons spiritueuses; mais les vins et les liqueurs que l'on sert abondamment, dans la vue d'aider la digestion, deviennent encore plus débilitans par leur excès et mille maux en sont la suite; ce sont la goute, les tremblemens, la stupeur et sur-tout une inhabilité à la pensée, qui dégrade l'homme et le rend ridicule.

L'homme est né pour le travail, c'est lui qui donne l'agilité aux membres, qui excite l'appétit, qui aide les excrétions, qui doit, en un mot, soutenir le corps dans cet état d'équilibre qui constitue la santé.

Nous pouvons diviser les travaux en ceux qui occupent l'esprit, et ceux qui mettent le corps en mouvement.

Les premiers ont leur source dans cette avidité de savoir et dans cette faculté de connoître que la Nature a donné à

---

(1) Essais, pag. 807.

(2) Voyez Mackensie, histoire de la santé.

l'homme seul, puisque les animaux possédent toute leur science en naissant. Mais l'esprit de l'homme va toujours croissant, il peut toujours acquérir de nouvelles connoissances, ses idées s'épurent, se perfectionnent, et il arrive souvent jusqu'à dévoiler les secrets de la Nature.

Mais, tandis que son esprit inquiet s'élance, souvent l'opinion et l'erreur entravent sa route, et delà ces efforts pour vaincre ces deux ennemis. Les travaux de l'esprit accablent souvent le corps, et tandis que l'ame s'agrandit, le corps s'extenue; le savant mène une vie pénible et se voit moissonné à la fleur de l'âge, souvent même les affections du corps refluent sur l'esprit, et alors le raisonnement se trouble les idées deviennent gigantesques, et le savant est insensé.

Les travaux du corps sont ceux qui conviennent principalement à l'homme, on peut les diviser en travaux de nécessité et en travaux de luxe.

Les premiers sont l'agriculture et les armes, il faut de la vigueur pour les exercer, il faut nourrir et défendre la patrie. Le Sauvage qui ne reconnoît ni foyers ni patrie, qui abandonne ses enfans dès qu'ils peuvent chasser, ne s'occupe ni de l'un ni de l'autre de ces états. Mais l'homme policé a besoin des champs pour obtenir les productions de la Nature, il lui faut des armes pour défendre ses foyers.

Le luxe et l'aisance ont inventé une foule d'arts que Platon n'auroit jamais souffert dans sa république, et que l'on a conservé dans des siècles corrompus; ces arts sont dirigés vers l'habitation, les vêtemens, la nourriture et les amusemens des hommes; on a cherché dans leur habita-

tion tout ce qui peut, comme chez les Sybarites, tenir le corps dans un état efféminé. Les vêtemens ont été toujours appropriés à la vie molle, à la vanité; la nourriture a été délicate, et les amusemens l'ont emporté souvent sur le nécessaire.

Les spectacles, où des hommes avilis feignent l'honneur et la vertu, sont plus faits pour corrompre les mœurs que pour les corriger, comme l'observe très-bien Rousseau (1). Cependant le spectacle attire tous les hommes, et la morale se réduit toute en paroles.

*Sunt verba et voces prætereaque nihil.*

Horace.

Si nous examinons l'état de la santé depuis le laboureur jusqu'aux istrions, nous trouverons une dégradation bien marquée depuis le premier jusqu'aux derniers; cependant, quel est le jeune homme qui ne préféreroit pas un comédien à un laboureur? Tel est l'état de notre philosophie.

Parmi les divers travaux, ceux qui nécessitent à se tenir debout sont les meilleurs pour la santé, ceux au contraire où l'on doit être sédentaire, amènent à la cacochimie. Les artisans qui manient, qui broient des substances metalliques, sont sujets à de bien cruelles maladies (2).

L'excès dans un travail quelconque est toujours nuisible et

---

(1) Discours sur les spectacles.

(2) Ramazini, maladie des artisans.

dangereux, parce que la Nature n'aime pas les extrêmes, et qu'elle ne passe point brusquement d'un état à l'autre (1).

Le sommeil est absolument nécessaire à l'homme, il répare les forces affoiblies par le travail de la journée.

L'usage où l'on est de se coucher bien avant dans la nuit et de se lever tard, est contraire aux vues de la Nature et conséquemment à la santé. On voit qu'au point du jour, et lorsque l'aurore annonce l'approche du soleil, tous les animaux s'éveillent, s'agitent, se réjouissent, et ne peuvent plus rester couchés; le coq annonce à bonne heure l'ouverture du jour, les oiseaux chantent leur amour, l'abeille bourdonne aux premiers rayons du soleil.

Les habitans de la campagne sont plus matineux et mieux portans que ceux de la ville, leur corps est plus vigoureux, leur ame plus tranquille, leurs idées plus saines; ils sont moins méchans et plus heureux, et s'ils ont moins de l'esprit ils ont beaucoup plus de sentiment et de caractère.

A la ville on est plus aimable,
Au village on sait mieux aimer (2).

Mais ce qui tend surtout à déranger la santé chez les hommes, ce sont les passions qui, comme tout autant de tyrans, subjuguent l'esprit, affoiblissent le corps et le soumettent à mille infirmités.

---

(1) *Naturæ non facit saltus. Linn.*

(2) Rousseau, Devin de village.

Helvétius distingue deux espèces de passions, les unes sont données par la Nature, et sont moins des passions que des appétits qui nous avertissent des besoins attachés à notre organisation; les autres dépendent de l'établissement des sociétés, et se trouvent surtout chez les hommes oisifs, celles-ci sont plus impérieuses, plus cruelles, et mènent enfin à la mort, après avoir rendu la vie pénible et douloureuse.

La vanité, les plaisirs, le désir de posséder, sont tous enfans de la société, et sont les plus capables de dégrader la santé et d'abréger la vie.

C'est par vanité que l'on veut être savant, c'est par ambition que l'on devient conquérant.

Le savant le plus profond paye toujours son tribut à l'ignorance, et laisse après lui une foule d'objets à connoître.

Le conquérant élevé sur des débris et teint de sang, ne voit point de bornes à son ambition. Alexandre (1) se plaint de ne pouvoir trouver un autre monde au-delà des colonnes d'Hercule, pour avoir le plaisir de le vaincre; cependant victime de sa passion, il meurt jeune et empoisonné.

Le philosophe seul, tranquille au sein des flots qui l'agitent, sait conserver son ame pure et intacte, si toutefois elle est assez forte pour se soustraire à la vanité.

---

(1) *Natus ad arma furit macedo, ni perdomet orbem*
*Ipse sui est impos, domitus nec sufficit orbis.*

*Anti Lucretius. Lib.* I.

Les plaisirs exténuent le corps et la jouissance le tue. Il n'est qu'un cri général, il n'est qu'un seul désir, c'est de jouir; mais les hommes se font une très-mauvaise idée de la jouissance, ou pour mieux dire on ne peut point déterminer en quoi elle consiste.

Les uns la trouvent dans l'abnégation de tout; les autres veulent tout posséder; celui-ci veut toujours accumuler; celui-là veut tout dissiper; ici on veut de titres et de la gloire, là on ne veut jouir qu'un instant.

Il seroit heureux sans doute que tous ces contrastes ne fussent que ridicules, et que la santé n'en fut pas affectée. C'est pour cela que Galien disoit, que pour se bien porter il ne falloit jamais se mêler des affaires politiques, parce que l'ambition étoit contraire à la santé (1).

S'il fût jamais une passion dangereuse, c'est celle de l'amour, non de cet amour pur et innocent qui marche à côté de la vertu, mais de celui que le libertinage préconise et entretient (2). C'est dans les grandes villes où l'on voit

---

(1) *De sanitate tuendâ.*

(2) *Nulla quies animo, phedræ cùm vidit agrestem*
*Hyppolytum, nulla esse potest, ni vicerit aere*
*Pectus, et in Thalamos persuaserit ire paternos*
*Usquè adeo insanit, tam diro carpitur ignì*
*Filia Pasiphaë! Ergo contempta peribit,*
*Cogeturque mori! Sed non morietur inulta*
*Priviguum insontem perdet, quot crimine ab uno*
*Crimina, quot pravo cumulatì in cordè furores.*

*Anti Lucretius.*

ces femmes perdues de débauche, recevoir et transmettre une maladie qui cause tant de maux ; une épouse vertueuse n'en est pas exempte, et des enfans portent jusques dans le tombeau des marques bien sensibles du libertinage de leur père.

Une épouse honnête est souvent oubliée, parce qu'on lui préfère une femme qui n'a pour toute qualité que des appas imposans, mais qui nourrit dans son ame les vices les plus profonds d'une conduite dépravée.

Le jeune homme vieillard à bonne heure voit éteindre ses jours, comme ce lys que la charrue arrache au moment où la fleur commençoit à s'épanouir.

Cette jeune personne séduite et méprisée meurt accablée de chagrins et de peines, et semble vouloir poursuivre sa vertu qu'elle perdit en s'abandonnant dans les bras d'un séducteur.

Mais un objet que nous ne devons pas passer sous silence, comme cause du dérangement de la santé, c'est l'influence des opinions religieuses.

Je n'irai point, comme Rainal et Tourtelle, déclamer contre les prêtres et les religions, leur institution est toujours dirigée vers le bonheur à venir, et la morale en est la base. Si les hommes en deviennent meilleurs, c'est un bien pour la société; si la religion apprend à jouir avec modération des biens de la vie, si elle montre la route du bonheur, si elle étouffe le ressentiment, si elle éteint les passions, si elle arrache les poignards en unissant tous les hommes comme tout autant de frères, alors la félicité, le bonheur naissent

sur la terre, les dissentions et les troubles cessent, tout rentre dans le devoir, et la santé y trouve son compte; mais si les passions des hommes s'unissent aux intérêts du ciel, si le fanatisme allume son flambeau lugubre, que de malheurs!...

Ce n'est point sur ces objets que je veux m'arrêter, ce que je trouve de blâmable dans les institutions religieuses, ce sont ces vœux, ces pénitences, qu'un zèle outré inventa dans la vue de perfectionner la religion.

Ambroise archevêque de Milan, fût, après St. Jerôme, le premier à faire l'éloge de la Virginité (1); il incita les jeunes filles à faire des vœux indiscrets, il leur apprit à fuir la vue des hommes, à se renfermer dans des cloîtres; on inventa des verroux et des grilles, et ces jeunes vierges devinrent victimes de leur imprudence; elles apprirent à souffrir des privations pendant toute leur vie, croyant se rendre agréables aux yeux de Dieu.

Les hommes par imitation voulurent en faire autant, afin de s'humilier aux yeux de leurs semblables; ils inventèrent des moyens ridicules, ils firent des vêtemens singuliers, s'imposèrent des lois sévères, et firent des vœux de pauvreté, d'obéissance et de chasteté.

On ne peut voir sans souffrir cette foule de victimes, luttant continuellement contre la Nature, affoiblissant leur corps, exténuant leur ame, et périssant ainsi au milieu des pénibles alternatives du bien et du mal, étouffant des passions qui

---

(1) *De virginitate, lib. III.*

tendoient sans cesse à s'éveiller au sein même de la pénitence. « Car, comme l'observe Rousseau, il faut que le » corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame; un bon serviteur » doit être robuste. Je sais que l'intempérance excite les » passions, elle exténue aussi le corps à la longue; les macé- » rations, les jeûnes, produisent le même effet par une » cause opposée, plus le corps est foible, plus il commande, » plus il est fort, plus il obéit; toutes les passions sensuel- » les logent dans des corps efféminés, ils s'en irritent d'au- » tant plus qu'ils peuvent moins les satisfaire (1).

« Voyez, dit Buffon, ces pieux solitaires qui s'abstiennent » de tout ce qui a eu vie, qui par des saints motifs renon- » cent aux dons du créateur, se privent de la parole, fuient » la société, s'enferment dans des murs sacrés contre lesquels » se brise la Nature; confinés dans ces asiles ou plutôt » dans ces tombeaux vivans, où l'on ne respire que la mort, » le visage mortifié, les yeux éteints; ils ne jettent autour » d'eux que des regards languissans, leur vie semble ne se » soutenir que par efforts; ils prenent leur nourriture sans » que le besoin cesse, quoique soutenus par leur ferveur; » ils ne résistent que pendant peu d'années à cette absti- » nence cruelle; ils vivent moins qu'ils ne meurent chaque » jour par une mort anticipée, et ne s'éteignent pas en » finissant de vivre, mais en achevant de mourir (2). »

---

(1) Émile.

(2) Discours sur les animaux carnivores. Hist. nat.

Voilà, en général, quelles sont les causes qui tendent à déranger la santé, et l'on voit que celles qui sont produites par la disposition du globe, par des circonstances de localité, sont moins nombreuses et moins funestes que celles que l'homme se crée tous les jours, que les premières peuvent manquer leur effet, parce que les hommes savent les prévenir ou s'y soustraire; mais les dernières étant inhérentes à l'homme même, se trouvant fondées sur l'opinion qui, comme le dit Pascal, est la reine despotique du monde (1), étant alimentées par les passions ou plutôt les passions elles-même constituant ces mêmes causes, il faut nécessairement convenir que les effets en doivent être plus funestes et bien plus constans ; il faudroit sans doute bien de philosophie et de vertu pour pouvoir résister à leurs efforts, et pour ne pas en ressentir les funestes effets.

Les préceptes d'Hygiène peuvent être généraux et applicables à tous les hommes, et c'est ce qui constitue l'Hygiène publique, ou particulière, et convenant à chaque individu. Dans l'Hygiène publique on doit s'occuper à faire disparoître ces maux qui affligent épidémiquement tout un peuple, et l'on sent bien que le gouvernement doit être éclairé sur cet objet important par les Médecins. Fodéré observe très-judicieusement, dans son Traité de Médecine-légale, que lorsque la Grèce étoit florissante, que la philosophie éclairoit le gouvernement, on vit à peine la peste une seule fois dans l'espace

---

(1) Pensées de Pascal.

de deux siècles, tandis que sous le gouvernement actuel elle y est endémique. Et que Marseille ne fut affligée de ce funeste fléau que dans le temps de superstition et d'ignorance, de sorte que cette ville en fut affligée dix fois dans le quatorzième siècle, pendant l'espace de cinquante ans, et dans le quinzième siècle elle en fut attaquée pendant neuf fois; cependant, depuis long-temps cette maladie n'y a pas reparu, il faut donc l'attribuer aux soins, à la sagesse du gouvernement qui, plus éclairé, ne cherche pas la cause de cette maladie dans la colère du ciel, ni dans le combat des étoiles contre la mer; mais dans l'effet des miasmes qui infectent l'air, dans la contagion individuelle, et conséquemment il ne s'agit que de purifier l'air, et d'empêcher le contact des personnes et des substances qui peuvent produire cette contagion. Je ne m'arrêterai pas davantage à l'Hygiène publique; je passerai tout de suite à l'Hygiène particulière, et j'observerai que, pour établir des préceptes, il faut faire attention aux divers tempéramens, aux âges, aux sexes, aux habitudes; je suivrai la division que presque tous les Auteurs ont suivi, et je commencerai par l'air.

## *De l'Air.*

Les Chimistes pneumatiques ont observé que l'air étoit composé de $\frac{28}{100}$ d'oxigène, $\frac{70}{100}$ azote et $\frac{2}{100}$ de carbone. Cette combinaison, considérée dans toute sa pureté, forme cette atmosphère qui entourre le globe dans une étendue que l'on a évaluée à vingt lieues, et dans laquelle tous les animaux

doivent vivre, puisque l'air doit servir à la respiration en se décomposant dans le poumon. Cette masse atmosphérique présente des qualités physiques, telles que la fluidité, la diaphanéité, la compressibilité, la pesanteur, l'élasticité, d'où résulte un mouvement continuel produit par la combinaison des principes constituans de l'air avec une plus ou moins grande quantité de calorique, ou bien par la combustion.

L'air se condense par l'absence du calorique, il se dilate par sa présence; mais dans cette alternative il se charge des miasmes produits par les émanations gazeuses des substances animales et végétales en décomposition, et alors au lieu de fournir l'aliment de la vie, il en devient l'ennemi. C'est sur les bords des marécages, dans les bas-fonds, aux environs des grandes villes qu'il est plus délétère. Il doit nécessairement être plus pur aux endroits élevés, sur les plus hautes montagnes et loin des marais et des villes; nous voyons que dans les villages de Vic et de Mireval, entourés de marécages, l'air est si impur, que les fièvres intermittentes de très-mauvais génie y sont endémiques, et que les habitans ne passent pas l'âge de cinquante ans; ils ont continuellement le visage pâle et bouffi; ils sont foibles et inquiets, et mènent une vie languissante et pénible; tandis que les habitans de nos montagnes sont forts et vigoureux; ils ne connoissent pas les fièvres intermittentes; ils sont laborieux, leur vie s'étend jusqu'à l'âge le plus avancé.

On sait que dans le baromètre, le mercure se soutient à vingt-huit pouces de hauteur sur les bords de la mer, qu'à mesure qu'on s'élève sur la montagne il diminue d'une ligne

pour septante-trois pieds près de vingt-cinq mètres. Ce qui annonce qu'il est moins dense dans le bas-fonds, plus dense sur les hautes montagnes.

L'air le plus salubre, dit Tourtelle, est celui qui n'est ni trop pesant ni trop léger ; lorsqu'il est trop pesant comme, quand l'élévation du mercure dans le baromètre est au-delà de vingt-huit pouces, c'est une forte surcharge pour le poumon ; les personnes nerveuses souffrent aussi de l'excès de gravité de l'air, ce sont surtout les phthisiques et les asthmatiques, qui se trouvent mal de l'excès du poids de l'atmosphère. On voit aussi les hydropiques enfler ou diminuer de volume à mesure que le mercure monte ou baisse dans le baromètre. L'air est nuisible par sa rareté, il ne résiste pas au sang des poumons qui fait effort contre leurs parois, et produit ou des crachemens de sang, ou des hémoptysies ; ces accidens arrivent surtout lorsque le poids de l'air diminue tout-à-coup.

Les variations irrégulières et promptes du baromètre annoncent des attaques d'épilepsie, des hémiplégies, des rhumatismes, des douleurs sciatiques, etc.

Le baromètre présente constamment des variations diurnes régulières, le mercure commence à s'élever à l'entrée de la nuit, et continue de monter jusques vers minuit, dès-lors il descend jusqu'à l'approche du jour, puis il monte jusqu'à midi pour baisser ensuite jusqu'au soir, en mettant entre ces variations des intervalles de repos. Les plus grandes variations du thermomètre se font remarquer aux mêmes instans que celles du baromètre, et coïncident avec celles du pouls.

Bryan Robinson a observé que le pouls étoit très-lent le matin jusqu'à midi, et qu'alors il acquéroit plus de fréquence ; qu'il baissoit de nouveau deux heures après jusqu'à huit heures du soir, puis se relevoit ; que le sommeil produisoit de la rémission, et enfin qu'il reprenoit jusqu'à deux heures après minuit, temps auquel il étoit à son plus haut degré d'élévation et de fréquence, pour baisser de nouveau jusqu'à sept à huit heures du matin (1).

L'air change de température selon les diverses saisons, il est chaud et humide dans le printemps, chaud et sec dans l'été, froid et sec dans l'automne, froid et humide dans l'hiver ; ces variétés sont déterminées par la révolution annuelle du globe terrestre autour de la courbe elliptique dont le soleil occupe un des foyers, et par l'inclinaison de ce même globe sur son axe. Les météores ignés et aqueux s'étendent dans l'atmosphère et produisent l'orage, la pluie, la neige ou la grêle, selon que le calorique y est plus ou moins abondant.

Lorsque les successions des saisons arrivent, selon que nous venons d'exposer les qualités de l'air, la santé n'en est point altérée, parce qu'elles arrivent par nuance et que le corps s'y habitue ; c'est pour cela qu'il est toujours dangereux de passer brusquement d'une atmosphère chaude dans une froide, et que les variations inégales de l'air atmosphérique peuvent présenter bien des inconvéniens. Comme il

---

(1) Voy. Tourtelle, traité d'Hygiène.

n'est pas au pouvoir de l'homme de changer les constitutions de l'air, il peut cependant s'y soustraire en entretenant sur son corps un degré de chaleur toujours égal au moyen des vêtemens, il faut savoir se couvrir selon que l'air devient ou froid ou humide; les enfans, les jeunes-gens, les personnes d'un tempérament sanguin sont moins sujets à l'impression du froid; mais les personnes adultes et les vieillards ont besoin de se tenir couverts.

L'air se vicie dans les endroits renfermés où se trouve un grand nombre de personnes, parce que, comme on le sait, l'oxigène absorbé par l'inspiration n'est pas renouvelé en proportion; c'est pour cela que l'on voit dans les églises, dans les salles de spectacles, etc., des personnes nerveuses tomber en asphixie. On doit établir des courans-d'air, afin que la colonne atmosphérique soit toujours en équilibre avec la respiration.

L'air se vicie encore dans les hôpitaux et dans les prisons par les miasmes qui s'élèvent des corps mal-sains ou mal-propres, il n'est pas de meilleurs moyens que d'établir des grands courans-d'air; mais dans les vaisseaux on a besoin surtout des ventilateurs, parce que l'air ne peut se renouveller comme dans les hôpitaux et dans les prisons.

## *Des Alimens.*

Selon Hoffmann, la santé dépend de la nutrition; celle-

ci des humeurs que le chyle a formé, et le chyle est le résultat de la digestion des alimens (1).

On entend par alimens diverses substances qui, après avoir subi l'acte de la digestion et de la chylification, s'assimilent si bien qu'elles deviennent la propre substance de l'animal.

On retire les alimens principalement des règnes animal et végétal ; le minéral ne fournit que quelques assaisonnemens.

Pytagore et Plutarque prétendirent que l'homme étoit frugivore ou herbivore, et s'élevèrent beaucoup contre l'usage de manger des viandes. Rousseau a renouvelé de nos jours l'opinion de Pytagore, et a prétendu que les hommes qui usent des viandes sont ordinairement cruels, et que ceux qui ne mangeoient que des végétaux avoient des mœurs plus douces ; cependant l'usage de manger des viandes est des plus anciens. Noë en sortant de l'arche reçut ordre d'en manger. Abraham convia les deux anges qui venoient le visiter à manger un veau qu'il avoit fait cuire (2). Cependant nous ne voyons pas que les patriarches aient vécu moins que nous ne vivons, et nous ne trouvons pas qu'ils aient été cruels.

En examinant la disposition des organes digestifs chez l'homme, et surtout son estomac membrano - musculeux, on ne peut que conclure qu'il ne pourroit point broyer comme

---

(1) *Qualis est cibus, talis chilus, qualis chilus tales humores, quales humores talis est nutritio et perconsequens vita et sanitas.*

(2) *Abraham verò ad armentum cucurit et tulit inde vitulum tenerimum et optimum dedit que puero qui festinavit et coxit illum.*

le gésier des granivores, ni préparer les herbages comme les herbivores par la rumination ; mais qu'ayant des organes propres à mâcher les substances animales, plus molles, moins ténaces, il peut plus facilement les digérer ; ce n'est point qu'il ne puisse également digérer les fruits et les plantes, mais ils doivent subir une première préparation. Ainsi le pain doit avoir fermenté, les viandes et diverses substances farineuses doivent avoir subi un certain degré de coction.

Celse veut qu'un homme en santé se nourrisse de tous les alimens en usage chez les peuples (1).

Mais pour les hommes naturellement foibles, au nombre desquels il compte le plus grand nombre des habitans des villes, ceux qui mènent une vie oisive et sédentaire, ceux qui s'appliquent aux sciences, il faut une attention particulière : *observatio major necessaria est.* Et sans doute il est dans l'ordre que ceux qui s'éloignent le plus des institutions de la Nature, reçoivent des préceptes qui puissent les ramener à cet équilibre sans lequel la santé n'existeroit pas.

Les alimens peuvent être divisés en végétaux et animaux, on découvre une analogie bien frappante entre ces deux espèces d'alimens.

La gélatine ou gêlée animale, dit Tourtelle, a pour analogues les mucilages et les fécules ; ces matières sont très-abondamment répandues dans la nombreuse famille des végétaux, et font la base presque universelle des substances alimentaires. Le gluten végétal, ou substance végéto-animale,

---

(1) *Nullum cibi genus fugere quò populus utatur.*

qui est contenue en grande quantité dans la farine de froment, existe dans presque toutes les plantes et à quelque différence près de proportion, est de même nature que la partie fibreuse du sang et le gluten de la fibre musculaire. On trouve aussi dans le règne végétal une substance qui a beaucoup d'analogie avec l'albumine des animaux, et qui en a presque toutes les propriétés. Toutes ces substances possédent la faculté nutritive, mais elles se ressemblent encore en ce qu'elles ont une base commune.

L'oxide hydro-carboneux. Cet oxide est combiné dans les substances animales avec une certaine quantité d'azote et quelquefois du phosphore. On rencontre aussi l'azote dans les végétaux, mais le carbone y est en plus grande proportion ; delà vient qu'ils sont ascessens, au lieu que les autres sont alcalescentes. Ainsi les substances végétales diffèrent en général de celles animales, en ce que la proportion de carbone est plus considérable dans les premières, et l'azote combiné en bien plus grande quantité dans les autres (1).

Parmi les alimens végétaux on trouve les herbages, les fruits, les graines. Les substances animales fournissent le lait, le sang; divers organes, les muscles ou chairs. Ces dernières peuvent être prises des mammifères, des oiseaux, des poissons, des mollusques et des reptiles.

Les herbages sont ou oléracés, ou champêtres ; les premiers sont des plantes potagères ordinairement douces et sucrées, souvent aqueuses à raison des arrosages artificiels,

(1) Voy. Tourtelle, élémens d'Hygiène.

elles fournissent une nourriture légère et propre aux estomacs paresseux. Ces plantes sont encore rafraîchissantes, et peuvent convenir aux personnes irritées par le feu des passions.

*De cholera læso spinacia convenit ori.*

*Sch. Sal.*

Ainsi les gens de lettres, les hommes d'affaires, ceux qui s'occupent de politique, se trouvent bien de ces alimens.

Les herbages champêtres ne sont bons qu'au printemps, ce sont des jeunes chicoracées, des alliacées, quelques campanules, etc. Celles-ci étant plus naturelles et moins douces, ne peuvent convenir qu'à des estomacs vigoureux.

Les fruits peuvent être pris ou dans leur état de fraîcheur ou étant secs, on peut les considérer encore selon les régions qui les produisent. Ainsi, dans les pays chauds on trouve les fruits acides ; dans les pays du nord ceux qui sont échauffans ; dans la zone torride on trouve le cocotier, l'ananas, le bananier, qui donnent des fruits succulens légérement acides ; dans les pays méridionaux on trouve l'oranger, le cérisier, le fraisier et la vigne, qui donnent des fruits acides; dans les pays entre le nord et le midi, on trouve le pommier, le poirier, le premier dont les fruits sont moins acides ; dans le nord on trouve abondamment le pin, le noyer, le châtaigner, dont le fruit est échauffant.

M. Linné observe, dans sa Flore de Laponie, que ce pays ne produit aucun fruit, mais que la tige d'angélique étoit pour les Lapons un fruit délicieux, que lui-même l'avoit trouvée excellente, et que l'ayant voulue goûter dans divers

autres endroits, il n'y trouva plus ce même goût ; cette plante est précieuse, dit-il, pour des personnes dont l'estomac est affadi par l'usage continuel des poissons et du lait (1).

Les fruits dans un état de fraîcheur et bien-mûrs donnent un aliment léger et de facile digestion ; lorsqu'ils sont secs, tels que la figue, les noix, les amandes, ils deviennent plus pesans.

Les graines légumineuses, telles que le haricot, la fève, le pois, etc., sont nourrissantes ; mais elles sont flatulentes, procurent des vents, et ne conviennent qu'à des estomacs vigoureux, les personnes foibles peuvent les prendre en purées.

*Pisum laudandum, hîc decrevimus ac reprobandum:*
*Est inflativum cum pellibus, atque nocivum;*
*Pellibus ablatis, sunt bona pisa satis.*

*Schol. Saler.*

Le grain que fournit le blé est le meilleur pour faire le pain (2), il faut qu'il soit bien nettoyé des grains étrangers. M. Linné a décrit une maladie qu'il nomma *raphania*, parce qu'elle étoit produite par les graines du raifort sauvage mêlées

---

(1) *Linnei, Flora Lapponica. Pent. Dyg.*

(2) M. Linné rapporte que les Lapons font du pain avec la racine du *calla pallutris*, ils l'arrachent facilement parce qu'elle pousse dans des lieux humides, ils la font sécher et la broient en farine blanche ; ils en retirent le principe âcre au moyen de l'eau bouillante, et l'emploient comme la farine du blé.

avec le blé. On sait encore combien le seigle ergoté a produit de maux. M. Zimmermann a vu les extrémités inférieures tomber en lambeaux par une sphacèle produite par l'usage de ce grain (1). Je ne m'arrêterai pas à la manière de faire le pain, j'observerai seulement que le pain doit être froid et récent, légérement salé et bien cuit.

*Panis non calidus, nec sit nimis inveteratus,*
*Sed fermentatusque, oculatusque, et bene coctus*
*Et salsus modicè, ex granis validis electus.*

*Schol. Saler.*

Parmi les alimens tirés du règne animal, le lait doit occuper sans doute la première place, c'est le premier aliment et le plus délicat pour tous les animaux mammifères, jusqu'à ce que les dents soient en état de broyer des alimens solides.

La foiblesse de l'estomac exige souvent de revenir à l'usage du lait, il convient encore aux personnes dont la poitrine foible tend vers la phthisie, à celles qui mènent une vie sédentaire. Il n'y faut point accoutumer les jeunes demoiselles, parce qu'il peut produire des engorgemens glanduleux, des fleurs blanches et l'histéricie ou les vapeurs.

Les personnes d'un bon tempérament ne peuvent supporter le lait.

Le beurre est un bon aliment ainsi que les fromages frais, ils conviennent dans le printemps et sont rafraîchissans, le sérum du lait engraisse nos paysans.

---

(1) De l'Expérience en Médecine.

*Lenit et humectat, solvit sinè febre b*ı *tyrum ;*
*Incidit atque lavat , penetrat , mundat quoquè serum.*
*Schol. Sa'er.*

Le fromage ne peut être usité que dans son état de fraîcheur, le fromage vieux, moisi ou vermoulu, répand une odeur qui doit rébuter les personnes délicates, aussi l'école de Salerne dit avec raison :

*Caseus ille bonus quem dat avara manus.* *Schol. Saler.*

Et comme une main avare ne donne rien, je conclus que le fromage ne doit jamais entrer parmi les alimens.

Le sang des animaux est toujours pesant, et ne convient qu'à des personnes d'une bonne constitution qui en font un régal. Le sang de poulet est cependant plus délicat.

Les intestins sont adoucissans, mucilagineux et de bonne digestion ; mais il n'en faut pas manger trop, car, comme l'observe Rabelais : *Gargamele femme de Pentagruel, eut une indigestion pour avoir trop mangé de tripes* ; le cœur et l'estomac sont de mauvaise digestion.

*Eregitur tardè cor concoquitur quoque duré ,*
*Sic quoque ventriculus.* *Schol. Saler.*

Quant aux chairs ou muscles, les animaux qui les fournissent sont le bœuf, le mouton, le cochon, le lièvre, cette foule d'oiseaux dont on est si friand, et les poissons.

La viande du bœuf est pesante et échauffante, elle convient dans l'hiver et à des personnes qui digèrent bien. Le mouton, surtout celui des pays méridionaux, donne une

viande succulente. Les jeunes brébis, le veau et le chevreau, donnent une chair délicate, mucilagineuse et nourrissante.

*Sunt nutritivæ multùm carnes vitulinæ.*

*Schol. Sal.*

La viande de cochon est savoureuse, mais pesante et de difficile digestion; c'est pour cela que l'Ecole de Salerne veut qu'elle soit accompagnée du vin.

*Est porcina caro sinè vino pejor ovinâ.*

*Schol. Saler.*

Le cochon salé est d'un usage très-étendu, mais il doit être récent; car on sait, d'après le témoignage et les observations de Pringle (1), que les viandes salées ne sont pas exemptes de la fermentation putride, et dans ce cas elles peuvent occasioner le scorbut.

La chair du lièvre et du lapin est pesante et coriace, elle est bonne pour des estomacs vigoureux.

La volaille est en général délicate (2), mais elle a besoin de tout l'art des cuisiniers pour être savoureuse, lorsqu'elle est rôtie elle est tonique, les diverses sauces excitent l'appétit; mais en général ces viandes sont fastidieuses, et M.

---

(1) Observations sur les substances septiques et anti-septiques.

(2) *Sunt bona gallina et capo, turtur, sturna, columba, Quiscula cum merulâ, phasianus et ortygometra, Frigellus, perdix et otis, tremulusque amarellus.*

Zimmerman observe que l'on ne pourroit pas manger pendant plusieurs jours de la perdrix sans être malade.

L'Ecole de Salerne a dit que le canard procuroit les fièvres quartes, et très-souvent la poule d'inde donne des indigestions.

Les poissons sont peu nourrissans et donnent la diarrhée, c'est pour cela qu'il faut les manger rôtis.

Le poisson est ou fluviatile, ou maritime, celui qui habite les rivières qui passent sur le granite ou sur le schiste est le plus délicat, la truite et l'anguille méritent la préférence. Les poissons que l'on pêche dans les fleuves qui coulent sur la terre calcaire, ou dans les eaux stagnantes des marais, sont mous et de mauvaise digestion ; le poisson de mer est plus ferme, plus savoureux et plus nourrissant.

Les mollusques fluviatiles ou maritimes, sont pesans et de difficile digestion ; les huitres doivent être accompagnées d'un vin sec, il en est de même des escargots pour les personnes qui en font un mêt délicieux.

Quant aux reptiles, on ne mange que la grenouille qui est délicate, légère à digérer et adoucissante.

Les boissons peuvent être divisées en naturelles et factices ; la première est l'eau, la seconde contient le vin, la bière, le cidre, la poirée, le café, le thé, le cacao, le chocolat.

L'eau est la boisson commune des hommes et des animaux, on la trouve par-tout ; la Nature la fournit abondamment.

On observe que les personnes qui ne boivent que de l'eau sont plus agiles, ont les idées plus nettes, l'esprit plus actif, mais elles manquent de ce feu du génie que le vin procure.

Les personnes, au contraire, qui ne boivent que du vin sont stupides et sujettes à l'apoplexie.

Parmi les diverses espèces de vin on doit toujours préférer celui du pays, les vins étrangers et surtout ceux qui sont frelatés altèrent la santé en flattant le goût. Il faut toujours mêler le vin avec une certaine quantité d'eau si l'on veut prévenir l'ivresse.

La bière, le cidre, la poirée, ne peuvent convenir que dans les pays du nord où le vin manque.

Ces pays ont cependant besoin du vin qui est éminemment tonique et anti-septique.

Les boissons spiritueuses, les liqueurs inventées pour flatter le goût sont contraires à la santé, en ce qu'elles procurent des angines, qu'elles roidissent les fibres, dessèchent les organes et font périr les sujets jeunes. Le thé, le café, le chocolat, doivent tenir un milieu entre les alimens et les boissons; ce sont des substances alimentaires délayées dans une certaine quantité d'eau, dans le lait, etc. Le thé affoiblit les organes; le café pur est tonique et exhilarant, mais son excès dessèche le corps et occasione des tremblemens, mêlé avec le lait il est affoiblissant; le chocolat ne convient qu'à des estomacs sains.

Quant au temps de prendre les repas, l'habitude, la saison, l'âge, le tempérament même, et surtout le degré d'appétit doivent le fixer.

*Omnibus assuetam jubeo servare diætam.*

On sait que les jeunes gens doivent manger beaucoup,

que les vieillards doivent manger peu et souvent, et que les hommes du moyen âge doivent manger avec sobriété. L'école de Salerne veut que l'on mange avec modération dans le printemps, que l'on soit reservé dans l'été, que l'on ne mange pas trop de fruits dans l'automne, mais que dans l'hiver on mange beaucoup.

Celse conseille aux personnes qui se portent bien de faire diversion quelquefois à l'habitude, qu'elles assistent aux festins, qu'elles prennent plus d'alimens qu'elles n'ont accoutumé; il veut cependant qu'elles prennent plutôt deux repas dans le jour qu'un seul, et qu'en tout cela elles suivent les appétits de l'estomac pourvu qu'il puisse digérer.

## *Du Sommeil et de la Veille.*

Un sommeil modéré, dit Mackensie (1), augmente la transpiration insensible, favorise la digestion, met le corps à l'aise et égaie l'esprit.

Le temps qu'on doit y employer est de six à sept heures pour les jeunes-gens et les adultes, et de huit ou neuf pour les enfans ou les vieillards.

*Sex horis dormire sat est juvenique, senique;*
*Septem vix pigro, nulli concedimus octo.*

*Sch. Sal.*

L'habitude où sont certaines personnes de dormir au milieu du jour, ou de faire comme on dit la Méridienne, est nui-

(1) Histoire de la santé.

sible à la santé, selon l'école de Salerne. Cependant, dans les pays très-chauds, les hommes se trouvant presque épuisés, au milieu du jour, ont besoin de se livrer un peu au repos.

*Sit brevis, aut nullus, tibi somnus meridianus.*
*Febris, pigrities, capitis dolor, atque catharrus :*
*Hœc tibi proveniunt ex somno meridiano.*

*Sch. Sal.*

## *Du Travail et du Repos.*

L'exercice est nécessaire au corps, les enfans s'agitent beaucoup, les jeunes-gens aiment à courir, l'homme adulte supporte la fatigue sans peine, le vieillard aime à marcher et se plaint du peu de vigueur de ses jambes, tout aime donc le mouvement.

Hippocrate et Galien avoient bien senti la nécessité de l'exercice, lorsqu'ils vouloient que l'on frictionnât au moins une fois le jour les enfans nouveaux-nés, que les jeunes-gens se livrassent à la course, à la nage, à divers jeux, afin de donner de la force au corps.

Les jeunes Lacédémoniens, selon les lois de Lycurgue, étoient rassemblés le matin par leurs chefs, et conduits tous nus et à coups de fouets à la campagne (1).

Les jeunes soldats Romains avoient des maîtres qui les exerçoient à la course, à la nage, qui leur faisoient porter des fardeaux pesans en courant ; ils leur apprenoient à se

---

(1) Xénophon, des lois de Lycurgue.

tenir à cheval sans harnois (1) ; aussi ces soldats étoient agiles et vigoureux, et presque toujours sûrs de vaincre.

Les ouvriers et les travailleurs habitans de la campagne sont toujours plus vigoureux que les habitans efféminés des villes.

Tous les bons Auteurs ont conseillé l'exercice avant le repas afin d'exciter l'estomac à désirer les alimens ; mais après le repas le travail du corps ne peut qu'altérer celui de la digestion. Grimaud a observé que les personnes qui travailloient immédiatement après le repas étoient sujettes aux fièvres malignes.

## *Des Passions de l'ame.*

Conseiller la modération aux hommes, c'est leur dire *changés de nature* ; il est des tempéramens assez heureux pour pouvoir soumettre leurs passions, et ce ne sont guère que ceux qui approchent du mélancolique ; les personnes à tempérament sanguin sont trop inconstantes, celles à tempérament phlegmatique sont trop lâches, les bilieuses sont trop impétueuses ; conséquemment il en est bien peu qui soient à portée de pouvoir modérer leurs passions au point de n'en pas altérer la santé.

Il faut des passions aux hommes sans quoi ils n'éprouve-

---

(1) Flave Vegece, de la milice romaine.

roient pas les délices de la jouissance; mais comme l'a très-bien dit Horace :

*Est modus in rebus sunt certi denique fines,*
*Quos ultrà citraque nequit consistere rectum.*

Et Hippocrate a dit encore:

*Quod est nimium est inimicum.*

« Veut-on savoir, dit Mackensie, qu'elle est de toutes les » situations de l'ame, celle qui contribue le plus au bien-» être du corps, c'est une constante sérénité dont l'espérance » est l'appui, c'est une aimable gaiété dont une bonne » conscience est la source. »

L'illustre Bacon a donné un excellent conseil, « si quel-» qu'un, dit-il, se sent agité de quelque passion violente » au moment qu'il est prêt à se mettre à table ou d'entrer » au lit, qu'il diffère de prendre son repas ou de se cou-» cher. Il est en pareil cas, de la prudence de laisser au » corps le temps de se remettre, et à l'ame celui de repren-» dre sa tranquillité. »

L'abus du coït surtout, s'il est prématuré, accélère la vieillesse; c'est pour cela que le mariage ne convient qu'à l'âge où le corps a obtenu toute sa vigueur. Tacite donnoit des louanges aux anciens Germains, qui ne se marioient que lorsqu'ils étoient en pleine vigueur.

*Tarda illis venus, et pares validique miscebantur* (1).

---

(1) *De moribus germanorum.*

## *Des Évacuations.*

Les évacuations du corps soit par les premières, soit par les secondes voies, sont toujours déterminées par l'état de santé. Les excrémens doivent être toujours plutôt durs que mous, en raïson de la quantité des alimens et en rapport avec la transpiration insensible, car les déjections alvines seront moindres lorsque le corps sera en sueur, et plus abondantes lorsqu'il ne transpirera pas, il en est de même des urines.

Cette espèce d'excrétion qui se fait par le poumon doit aussi être en raison de la quantité d'air absorbé, sans quoi cet organe seroit fatigué et il en résulteroit une espèce d'asthme; il faut, pour qu'elle se fasse sans peine, que l'air contienne dans des justes proportions ses parties constituantes.

Quant à la transpiration insensible, Sanctorius a observé que de huit parties d'alimens que l'on prenoit dans un jour, on en rendoit cinq par les pores de la peau.

*Si cibus et potus unius diei sit ponderis octo librarum,*
*Transpiratio insensibilis ascendere solet ad quinque,*
*Libras circiter.*

Cependant cette transpiration peut varier en raison de la saison, des passions et des diverses parties de la journée.

Sanctorius auroit voulu soumettre tout le genre humain à

la balance, afin de déterminer, selon la transpiration du corps la quantité d'alimens que l'on doit prendre. Mais le Docteur Keil veut que l'appétit soit la règle de la diète.

De Gorter a dit avec raison : « je me suis convaincu par » des expériences réitérées à la balance, que si un homme » qui se porte bien, mange et boit autant qu'il en faut » pour n'avoir ni faim ni soif, ensorte qu'il quitte la table » d'un côté sans s'être chargé l'estomac, et de l'autre sans » appétit, ses évacuations égaleront journellement sa nour- » riture et il jouira d'une bonne santé, car elle dépend prin- » cipalement de l'égalité des choses. »

Il me resteroit maintenant à parler des bains relativement à l'hygiène, je devrois m'arrêter à l'usage des vêtemens ; mais je sens mes forces épuisées, et j'ai besoin de faire diversion pour conserver ma santé.

*Claudite jam rivos pueri sat prata biberunt.*

F I N.

# PROFESSEURS

*DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE*

## DE MONTPELLIER.

| | |
|---|---|
| Médecine légale . . | G. J. RENÉ, Directeur. |
| Physiologie et Anatomie . . . . . | C. L. DUMAS. |
| | J. M. J. VIGAROUS. |
| Chimie . . . . . | J. A. CHAPTAL. |
| | G. J. VIRENQUE. |
| Matière médicale et Botanique . . . . | A. GOUAN. |
| | J. N. BERTHE. |
| Pathologie, Nosologie et Météorologie. . . . . | J. B. T. BAUMES. |
| | P. LAFABRIE. |
| Médecine opérante. | A. L. MONTABRÉ. |
| Clinique interne . . | H. FOUQUET. |
| | V. BROUSSONET. |
| Clinique externe . . | J. POUTINGON. |
| | A. MEJAN. |
| Accouchemens, maladies des femmes, éducation physique des enfans . . . . . | J. SENEAUX. |
| | Paul-Joseph BARTHEZ, Médecin du Gouvernement. |
| | Auguste BROUSSONET, *Voyageur Naturaliste de l'Institut.* |
| Histoire Naturelle appliquée à la Médecine, à la Chimie et aux Arts. . . . . | J. Ph. DRAPARNAUD, Conservateur |